



9月 給食献立表



平成27年 以上児

志免さくら保育園

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	火	玄米ごはん いり豆腐 さつまいもサラダ 味噌汁	ココアパンケーキ	木綿豆腐・焼き竹輪・煮干し・油揚げ 甘みそ・調整豆乳	陸稲・サラダ油・車糖・さつまいも マヨネーズ・ホットケーキミックス・くるみ	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・こねぎ きゅうり・干しぶどう・こまつな	492kcal 15.4g
2	水	玄米ごはん ツナじゃがが煮 納豆和え 味噌汁	ごぼうおにぎり	ツナ缶・糸引き納豆・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・じゃがいも・車糖	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・きゅうり 焼きのり・キャベツ・根深ねぎ・ごぼう	509kcal 16.9g
3	木	玄米ごはん 厚揚げの野菜あんかけ 海藻サラダ 味噌汁	大学芋風	厚揚げ・油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・ごま油・車糖・かたくり粉 マヨネーズ・ごま・さつまいも・車糖	チンゲンサイ・ぶなしめじ・にんじん 赤とさか・青とさか・カットわかめ・キャベツ きゅうり・大根・根深ねぎ	506kcal 18.3g
4	金	玄米ごはん さつま揚げ 大根ツナサラダ 味噌汁	きな粉トースト	すけとうだら・木綿豆腐・えんどう ツナ缶・油揚げ・甘みそ・煮干し きな粉	陸稲・かたくり粉・車糖・車糖 サラダ油・マヨネーズ・食パン	にんじん・きくらげ・大根・きゅうり えのきたけ・たまねぎ・根深ねぎ	538kcal 18.8g
5	土	玄米ごはん 高野豆腐の含め煮 スパゲティサラダ 味噌汁	梅おにぎり	高野豆腐・煮干し・焼き竹輪・油揚げ 甘みそ	陸稲・車糖・マカロニ・スパゲティ マヨネーズ	大根・ごぼう・にんじん・さやいんげん きゅうり・スイートコーン・西洋かぼちゃ たまねぎ・根深ねぎ・梅干し	553kcal 18.1g
7	月	玄米ごはん さばの味噌煮 ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁	セサミクッキー	まさば・麦みそ・厚揚げ・だいず 油揚げ・甘みそ・煮干し・調整豆乳	陸稲・車糖・サラダ油・ホットケーキミックス ごま	しょうが・ほしひじき・にんじん さやいんげん・西洋かぼちゃ・たまねぎ 根深ねぎ	527kcal 18.2g
8	火	玄米ごはん 八宝菜 オクラ納豆 味噌汁	赤飯おにぎり	厚揚げ・糸引き納豆・油揚げ・甘みそ 煮干し・あずき	陸稲・サラダ油・車糖・ごま油 かたくり粉・ごま	はくさい・にんじん・きくらげ・たけのこ さやえんどう・オクラ・焼きのり・カットわかめ たまねぎ・根深ねぎ	559kcal 16.5g
9	水	梅しらすごはん ちゃんぽん 小松菜の磯和え バナナ	かぼちゃ蒸しパン	しらす干し・焼き竹輪・麦みそ 調整豆乳	陸稲・ごま・干し中華めん ホットケーキミックス	梅干し・ブラックマッペもやし・キャベツ にんじん・きくらげ・スイートコーン・栗ねぎ こまつな・えのきたけ・焼きのり・バナナ 西洋かぼちゃ	520kcal 17.4g
10	木	炊き込みご飯 煮しめ マカロニサラダ 味噌汁	ぶどう寒天	油揚げ・厚揚げ・煮干し・ツナ缶 甘みそ	陸稲めし・じゃがいも・車糖 マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・焼きふ	ぶなしめじ・にんじん・ごぼう・えのきたけ れんこん・さやえんどう・きゅうり スイートコーン・缶詰・カットわかめ・たまねぎ 根深ねぎ・寒天・ぶどう飲料	530kcal 17.7g
11	金	玄米ごはん 鮭のレモン醤油焼き パンキンサラダ なめこ汁	さつま芋の甘煮	しろさけ・油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・マヨネーズ・さつまいも・車糖	レモン・西洋かぼちゃ・きゅうり・干しぶどう なめこ・たまねぎ・カットわかめ・根深ねぎ	500kcal 17.8g
12	土	玄米ごはん 五目豆 キャベツのゴマナムル 味噌汁	つなおにぎり	厚揚げ・だいず・煮干し・油揚げ 甘みそ・ツナ缶	陸稲・車糖・ごま・ごま油・陸稲めし	大根・にんじん・さやいんげん みつつい昆布・キャベツ ブラックマッペもやし・ぶなしめじ・たまねぎ	512kcal 19.3g
14	月	玄米ごはん さわらの紀州煮 春雨サラダ 味噌汁	りんごのコンポート	さわら・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・車糖・普通はるさめ・マヨネーズ	梅干し・にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ カットわかめ・根深ねぎ・りんご・干しぶどう	494kcal 18.4g
15	火	玄米ごはん ゴーヤチャンプルー きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁	ツナサンド	木綿豆腐・かつお節・焼き竹輪 油揚げ・甘みそ・煮干し・ツナ缶	陸稲・サラダ油・車糖・車糖 じゃがいも・食パン・マヨネーズ	にがり・たまねぎ・にんじん ブラックマッペもやし・きゅうり・カットわかめ 根深ねぎ	538kcal 19.6g
16	水	玄米ごはん 野菜のかき揚げ コールスローサラダ 味噌汁	おかかおにぎり	焼き竹輪・油揚げ・甘みそ・煮干し かつお節・しらす干し	陸稲・さつまいも・薄力粉・サラダ油 マヨネーズ	たまねぎ・こねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン缶詰・大根 カットわかめ・根深ねぎ	496kcal 18.4g
17	木	玄米ごはん さばのカレー風味焼き ツナポテトサラダ さつま汁	みたらし団子	まさば・ツナ缶・油揚げ・甘みそ 煮干し・ソフト豆腐	陸稲・じゃがいも・マヨネーズ さつまいも・白玉粉・車糖・かたくり粉	にんじん・きゅうり・カットわかめ・根深ねぎ	533kcal 17.3g
18	金	玄米ごはん 筑前煮 納豆和え 味噌汁	マカロニあべかわ	厚揚げ・糸引き納豆・しらす干し 油揚げ・甘みそ・煮干し・きな粉	陸稲・じゃがいも・サラダ油・車糖 マカロニ・スパゲティ・車糖	ごぼう・にんじん・たけのこ・乾しいたけ さやえんどう・きゅうり・キャベツ・たまねぎ 根深ねぎ	565kcal 17.4g
19	土	玄米ごはん ツナビーンズ 大根のおかかサラダ 味噌汁	枝豆おにぎり	ツナ缶・だいず・かつお節・油揚げ 甘みそ・煮干し	陸稲・じゃがいも・マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・大根 きゅうり・ぶなしめじ・根深ねぎ・えだまめ	557kcal 17.4g
24	木	玄米御飯 きつねうどん 大豆の五目煮	豆おにぎり	油揚げ・かつお節・だいず・厚揚げ 麦みそ	陸稲・干しうどん・車糖	カットわかめ・根深ねぎ・にんじん・大根 みつつい昆布・グリーンピース	516kcal 15.4g
25	金	玄米ごはん 厚揚げのゴマみそ焼き 切干大根のおかかサラダ 味噌汁	チーズパン	厚揚げ・麦みそ・ツナ缶・かつお節 油揚げ・甘みそ・煮干し プロセスチーズ・調整豆乳	陸稲・薄力粉・パン粉・サラダ油・車糖 ごま・マヨネーズ・ホットケーキミックス	切干しだいこん・にんじん・きゅうり 西洋かぼちゃ・たまねぎ・根深ねぎ	576kcal 16.8g
26	土	玄米ごはん 酢豚風 きゃべつの胡麻和え 味噌汁	芋おにぎり	厚揚げ・油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・サラダ油・車糖・かたくり粉・ごま さつまいも	たけのこ・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり 西洋かぼちゃ・根深ねぎ	495kcal 19.7g
28	月	わかめごはん 鮭の塩焼き 根菜金平炒め 味噌汁	焼うどん	しろさけ・厚揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・ごま油・車糖・ごま・干しうどん サラダ油	カットわかめ・大根・ごぼう・にんじん たまねぎ・根深ねぎ・キャベツ・こねぎ	531kcal 17.5g
29	火	玄米ごはん がんもどきのおでん風煮 納豆和え 味噌汁	コーンおにぎり	がんもどき・かつお節・糸引き納豆 油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・車糖	大根・にんじん・ごぼう・こまつな・焼きのり えのきたけ・たまねぎ・根深ねぎ・スイートコーン	511kcal 19.4g
30	水	チキンライス 魚のフライ かぼちゃの豆乳スープ フルーツ(なし)	ぜんざい	鶏むね・あかうお・調整豆乳・あずき	陸稲・薄力粉・パン粉・サラダ油 マヨネーズ・車糖・さつまいも	にんじん・たまねぎ・スイートコーン グリーンピース・西洋かぼちゃ・パセリ 日本なし	573kcal 21.2g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
537 kcal	18.3 g	11.7 g	207 mg	2.9 mg	139 μg	0.34 mg	0.12 mg	17 mg	5.4 g	2.0 g

※行事、または食材の調達の都合により献立変更させて頂く場合があります。